O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

чарчашга ўрин бўлмаслиги керак. Бироқ, тезлик чидамлилиги талаб қилинадиган циклик характердаги ҳаракатларда тезкор кучни ривожлантиришда чарчаш тренировканинг зарурий таркибий қисмига айланади. 1. Тезкор-куч зарба машғулотларини сешанба ва пайшанба кунлари режалаштириш керак, душанба, чоршанба ва жума кунлари юкламалар одатий характерга эга бўлиши керак (жадаллик бўйича ўртача). Шанба куни - тикловчи (ўртача шиддатда). Якшанба - дам олиш куни.

2. Тезкор-куч характеридаги машқларнинг мазмуни каратэчи мусобақа машқларининг ўзига хос хусусиятларига мос келиши керак.

3. Жанг қисмларини такомиллаштиришда татамига жой етарли бўлмаса, шуғулланувчиларни 2 гуруҳга бўлиб, машқларни навбатма-навбат бажариш лозим.

4. Топшириқларни “Оддийдан мураккабга” тамойили асосида бажариш лозим.

Хулоса. Тезкор-куч тайёргарлиги каратэчи машғулот жараёнининг муҳим қисми бўлиб, унда машқлар юқори шиддат фонида бажарилади. Шунинг учун бундай юклама зарб микроцикларида ҳафтасига кўпи билан 2 марта режалаштирилади. Бунда ҳафталик микроцикл қуйидагича бўлади: душанба - шиддат бўйича одатий машғулот, сешанба - зарба, чоршанба - одатий, пайшанба - зарба, жума - одатий, шанба - тикланиш, якшанба - дам олиш куни этиб белгиланиши мақсадга мувофиқ саналади.

Мураббий ҳар доим нафақат юкламани, унинг характерини, йўналишини, ҳажмини, шиддатини, балки каратэ билан шуғулланувчи спортчилар организмини тиклаш воситаларини ҳам режалаштириши керак.

Адабиётлар:

1. Биджиев С.В. Каратэ-до (Сётокан): Справочное пособие/ С.В.Биджиев. - СПб.: Искусство России, 1994. – 560 с.
2. Волгушев С.С. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом каратиста/ С.С.Волгушев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.- с. 12-13.
3. Котов И.В. Каратэ-до Дошинкан/ И.В.Котов, Г.К.Снустиков. - М.: Х.Г.С., 1992. - 448 с.
4. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах/ В.Н.Попенко. - М., 1993.- С. 9-10, 12- 16, 18-25.
5. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф.дис....канд. пед. наук. - М., 2000. - С. 2-3.
6. Селуянов, В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в единоборствах / В.Н. Селуянов // В кн.: Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. - М.: СпортПресс, 2001 - С. 160 – 164.
7. Стазаев, Г.П. Оптимизация функциональной подготовки тхэквондистов в специализированных недельных микроциклах / Г.П. Стазаев, В.М. Дудкин // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе: Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. Конференции. - Воронеж Науч. Книга 2012. – С. 72-75.
8. Сюнъити, Нива. Каратэ школы «Вадо-рю» [Текст] Н. Сьюнти. - М.: РУССЛИТ, 2013– 168 с.



Ўқитувчи
Н.Р. САИДОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ

Аннотация

В данной статье дано информация про управление спортивными тренировками с помощью педагогического контроля. Оптимизация спортивными нагрузками, индивидуализация и восстонавление студентов-спортсменов.

Ключевые слова: *легкая атлетика, короткая дистанция, спортсмены, тренировочный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада қисқа масофага югурувчи талаба-спортчил арнинг машғулотлар жараёнини педагогик назорат ёрдамида бошқариш ҳамда улар билан олиб борилаётган машғулотларда юкламалар тақсимотини оптималлаштириш хақида сўз юритилади.

Калит сўзлар: *енгил атлетика, қисқа масофа, спортчилар, машғулотлар жараёни.*

This article provides information about the management of sports training in the annual cycle of runners. Conducting pedagogical control and optimization of sports loads during training.

Key words: *athletics, short distance, training group, athletes, training process.*

Мавзунинг долзарблиги. Жаҳон спорт амалиётидаги бугунги кунда жорий, оператив, босқичли бошқарув усулларидан кенг фойдаланиб келинмоқда. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқариш бўйича турли илмий тадқиқотлар амалга ошириб келинмоқда. Жумладан, спортчилар тайёрлаш тизимида ва спорт турларига саралаш жараёнида тиббий-биологик, психо-физиологик, анотомо-морфологик кўрсаткичларни назорат қилиш, кўп йиллик машғулотларни режалаштириш ва бошқариш масалаларига турли илмий ёндашувлардан фойдаланиб изланишлар олиб борилмоқда. Аммо шундай бўлса-да, енгил атлетикачи қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотлар жараёнини турли усуллар асосида бошқариш бугунги кундаги дунё мутахассислари олдида турган муҳим масала-

лардан саналмоқда. Лекин, қисқа масофага югуриш бўйича тайёргарлик жараёнларини бошқаришни оптималлаштирилган вариантини ишлаб чиқиш ва амалиётда қўллаш лозимлигини кўрсатмоқда.

Юртимизда сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида жудаям кўп ислоҳатлар олиб борилмоқда. Жумладан, спортчилар тайёрлаш ва айниқса, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини, тубдан ислоҳ этиш, спорт машғулотларини бошқаришда босқичли, жорий, тезкор бошқарув усулларини уйғунлаштириш, йиллик юкламалар тақсимотини спортчининг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб режалаштириш, оптималлаштириш, микроцикларни янада такомиллаштириш каби турли усуллар қўлланилиб келинмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади қисқа масофага югуриш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларнинг машғулот жараёнларини мажмуали назорат ёрдамида бошқариш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

– қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг йиллик тайёргарлик жараёнларида бошқарув усулларини қўлланилиши ва уни самарадорлигини педагогик тажрибада аниқлаш;

– қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлигининг машғулот ва мусобақа даврлари учун педагогик назорат меъёрларини ишлаб чиқиш.

Машғулот жараёнларини бошқаришда педагогик назоратни ўрни. Спортчиларни маълум бир мезонга йўналиб фақат бир қатор хусусиятларини эмас балки техник-тактик жиҳатдан мукаммалликга эришганига қадар шуғуллантириш мақсадга мувофиқдир.

Бу борада етакчи олимлар томонидан машғулот жараёнини назорат орқали бошқариш юқори даражада самара беришини таъкидлаб ўтилган. Шу боисдан ҳам назорат комплексларининг восита усуллари бошқарув қуроли сифатида қўлланилишига асос бўлмоқда.

Дарс мобайнида мажмуавий назоратнинг асосий мақсади организмнинг машғулотларга тайёргарлик даражасини баҳолашдир. Уни олиб боришдан асосий мақсад содда қилиб айтганда спортчиларнинг барча хусусиятларини инобатга олган ҳолда турли мақсад ва вазифаларни самарали бажаришга қаратилган. Спортчилар тайёргарлигини бошқаришда турли назорат усулларидан фойдаланилади.

Бугунги кунда босқичли назорат тури мавжуд бўлиб, бу узоқ вақт шуғулланганларга югурувчиларни машғулот натижаларини ҳолатини баҳолашга қаратилади. Спортчининг бундай тайёргарлик йўлларидаги ёки микроцикларидаги ҳолатини баҳолаш натижасидир. Шунинг учун спортчиларни бу босқичда олинган маълумотларни асосида режалаштириш ўзгартиришлар киритиш мумкин бўлади. Бу машғулот жараёнини бошқаришда муҳим аҳамиятга эга бўлган омиллардир. Жорий яъни кунлик назорат тури мавжуд бўлиб, ушбу назоратда қисқа масофага югурувчини тайёргарлигини баҳолайди. Яъни машғулотлар ва мусобақа макроцикларида бир қатор машғулотлар ҳажми бажарилиши шиддати ўрганилиб борилади.

Спортчилар тайёрлаш тизимида оператив бошқарув назорати мавжуд бўлиб, бу спортчини мусобақа жараёнидаги ҳолатини бошқариш киради. Яъни спортчини мусобақа тизгинини ўзига олишда бу жуда муҳимдир. Мисол учун қисқа масофага югурувчиларни дастлабки, саралаш босқичидан кейинг ярим финалга чиқиш учун шу мусобақада мотивация бериб уни ўзига бўлган ишончини ошириш, югуриш тактикасини танлай билиш ва бошқа омиллар асосида тезкор бошқарилади.

Спортчилар тайёрлаш тизимида чуқурлаштирилган назорат тури асосида ҳам қисқа масофага югурувчилар машғулотлар жараёни бошқарилади. Бунда назорат доираси кенг амплитудада олиб борилади. Яъни спортчининг тайёргарлигининг ҳар томонлама баҳоланишидир. Мусобақа фаолиятининг натижадорлилигини аниқлаш ва ўтган тайёргарлик босқичларидаги юкламаларни тақсимланиши ҳамда натижалар динамикаси барча тайёргарликлар мазмуни таҳлил қилиниб шу асосда янги тайёргарлик дастури ишлаб чиқилиши лозим.

Спортчилар тайёрлаш тизимида яна бир бошқарув усули бу тиббий биологик назорат усули ҳисобланади. Ушбу назорат турини олиб боришдан асосий мақсад спортчиларни мусобақа олди, мусобақа ҳамда мусобақадан сўнг юкламалар таъсирини ўрганиб чиқишдан иборат.

Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқаришда босқичли, кундалик (жорий) ва тезкор бошқарув назоратлари синалувчиларининг контенгенти, ёши, жинси, спорт малакаси хусусиятлари назоратнинг алоҳида турларига жавоб бериши ҳам инобатга олинади. Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёни бошқарилади.

Бугунги кунда спортчиларнинг машғулот жараёнларини бошқаришда педагогик назоратнинг ўрни катта эканлиги ҳақида мутахасисслар доимо сўз юритишади.

Чунки назорат давомида педагогик самарадорлик яққол кўринади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик назорат деганда олиб борилаётган машғулотлар методикасини ривожлантиришни асосли равишда бошқариш мақсадида шуғулланувчиларнинг ҳолатини баҳолашга имкон берадиган восита, усуллар ва усулий ёлларни тушуниш қабул қилинган.

1-жадвал

Қисқа масофаларга югурувчиларнинг педагогик назорат қилиш шкаласи

Т/г	Разряд меъёрлари	Назорат цикллари	30 м. ю/с (с)	30 м. п/с (с)	60 м. п/с (с)	100 м (с)	200 м. (с)	ЖТУ сакраш (см)	ЖТУ уч хатлаб сакраш (см)	СПОРК ускунасида сакраш (см)	5 кг ядрони улоқтириш (м.см.)
1.	III	T.B.	3,8-3,9	4,7	8,2	12,5	32.0	225	760	39	10,00
2.		J.N.	3,7-3,8	4,6	8,0	12,3	31,0	230	770	41	10,20
3.		O.N.	3,6-3,7	4,5	7,9	12,1	30.0	235	780	43	10,40
4.		M.O.T.	3,5-3,6	4,4	7,8	11,9	29.0	240	790	45	10,60
5.		M.D.	3,4-3,5	4,3	7,7	11,8	28,0	245	800	47	10,80
6.	II	T.B.	3,5	4,5	7,6	11,7	30.1	250	810	49	10,80
7.		J.N.	3,4	4,4	7,5	11,6	29.0	255	820	51	11,00
8.		O.N.	3,3	4,3	7,4	11,5	29.0	260	830	53	11,20
9.		M.O.T.	3,2	4,2	7,3	11,4	27.0	265	840	55	11,40
10.	I	T.B.	3,2	4,2	7,3	11,4	28.0	270	850	57	11,40
11.		J.N.	3,1	4,1	7,2	11,3	27.0	275	860	59	11,60
12.		O.N.	3,0	4,0	7,1	11,2	26.0	280	870	61	11,80
13.		M.O.T.	2,9	3,9	7,0	11,1	25.0	285	880	63	12,00
14.	СУН	T.D.	2,9	3,9	7,0	11,1	26.0	290	890	65	12,00
15.		Sh.T.D.	2,8	3,8	6,9	11,0	25.0	295	900	67	12,20
16.		M.O.T.	2,7	3,7	6,8	10,9	24.0	300	910	69	12,40
17.		M.D.	2,6	3,6	6,7	10,8	23.0	305	920	71	12,60
18.	СУ	T.D.	2,6	3,6	6,7	10,8	25.0	310	930	73	12,60
19.		Sh.T.D.	2,5	3,5	6,6	10,7	24.0	315	940	75	12,80
20.		M.O.T.	2,4	3,3	6,5	10,6	23.0	320	950	77	13,00
21.	ХТСУ	M.D.	-2,4	-3,3	-6,5	-10,6	24.0	+320	+950	+77	+13,00

Талабаларнинг индивидуал хусусиятларига катта аҳамият бериб уларга юкламаларни индивидуаллаштиришга ҳаракат қилдик.

Спортчининг машғулотлар олиб бориш мобайнида микроцикл, мезоцикл, мусобақа олди фаолияти, мусобақадан кейинги тикланиш, дам олиш оралиқлари барча-барча босқичларда БЕУРЕР (пулсатахографдан) фойдаландик. Етакчи олимлар пулс зоналарини ҳақида фикрлар юритиб уларни беш тоифасини ажратадилар. Қизиқарли тарафи шундаки улар ўзаро 10% га тахминан фарқ қилади холос. Беурер ускунасида ушбу зоналар пиктограммалар ёрдамида аниқ кўрсатиб борилади ва махсус чизмалар ёрдамида аниқланади ва махсус чизмалар ёрдамида организмга тушаётган юкламаларни аниқ кўрсатиб беради. Ушбу ускуна бизга ҳар бир спортчи машғулот жарайонини бошқаришда индивидуаллаштиришга имкон беради.

Кичик соғломлаштириш зонаси – кичик интенсив зона ҳисобланиб бунда спортчи 50-60% шиддат зонасида ЮҚС 115-120 та зарбагача бир дақиқа мобайнида кузатилади. Бу зонада ишлаш асосан спортчи организмини дастлабки кўникмаларни малакага айтлантириш учун хизмат қилиб, организмни кейинги машғулот жараёнига самарали тайёрлайди. Бу тоифадаги машғулотлар спортчи учун қулай ва енгилдир. Жисмоний тайёргарлиги суст бўлган спортчиларнинг фаоллигини ошириш мақсадида қўлланилади.

Ўрта фитнес зона – 60-70 % юклама билан ишлаш. Фитнес зонасида юрак уруши частотаси 120-135 та зарба бир дақиқада. Бу зонада спортчилар билан машғулот олиб боришимиз спортчиларнинг умумий чидамлиликни оширишимизга ёрдам беради. Фитнесс зонасида машғулот олиб борган спортчилар мушак массаси ортади ҳамда капиляр қон томирлар девори мустаҳкамланади. Ушбу зонада машғулот олиб бориш мобайнида 85% йоғ, 10% углевод, 5% оқсил парчаланади. Юрак қон-томир тизими ҳамда нафас органларини яхшиланишини таъминлади.

Катта аероб зона – 70-80% юклама шиддати билан ишланади. Юрак уруши нормада ушбу зонада 135-155 тагача бир дақиқада етади. Ушбу зона югурувчиларда чидамлилигини оширишни оптимал зонаси ҳисобланади. Ушбу зонада югуриш спортчиларимизни аероб имкониятларини оширишга ёрдам беради. Ушбу югуриш мобайнида мушаклардаги майда капиляр қон томирларда кислород айланиши яхшиланади. Нафас олиш ҳамда юрак қон-томир

тизимининг функционал ҳолатини яхшилайди.

Субмаксимал анаероб зона – 80-90% юклама шиддати билан ишланади. Юрак уруши сони бир дақиқада 155-175 тагача етади. Ушбу зонада машғулот олиб бориш спорт натижаларини яхшилашга ва тезкор-чидамлиликни оширишга хизмат қилади. Юклама ҳажми 90% га етганда қондаги кислород ҳажми организм учун етарли бўлмайди ва спортчи танаси анаероб шароитда ишлашга ўтади. Анаероб зонада спортчилар узоқ вақт ишлай олишмайди, сабаби организмдаги ножўя таъсир сут кислотаси ҳисобланиб мушаклар тез чарчашига олиб келади. Бу зона спортчилар учун қисқа муддатли ҳисобланиб юклама интенсивлиги юқори бўлади.

Максимал зона – 90-100%. Ушбу зонада юрак урушлари сони 175-185 зарбагача етади. Максимал даражада спорт натижакорлигини оширишга ёрдам беради. Спортчи организми бутун кучини сарфлаб ишлайди яъни барча резервлар ишлайди. Айниқса ушбу зона мусобақалардан олдин юқори малакали спортчиларда қўлланилади.

Биз мураббийлар машғулот жараёнларини бошқаришда пулс зоналарига алоҳида тўхталдик.

– югуриш билан шуғулланишни бошлаган спортчилар дастлаб юқорида берилган тўртта босқичдан йаъни- соғломлаштириш, фитнесс, аероб, анаероб зоналарни ҳар бирида ишлаши зарур.

– спортчилар чигал ёзди машқларини бажариш жараёни организмни кейинги иш ҳаракатларга тайёрлашга хизмат қилади ва у доимий иккинчи пулс зонасида амалга оширилиши керак.

– юқори шиддат билан олиб борилган машғулотлардан сўнг организмни тикланиш жараёни учун аэроб зона энг қулай ва оптимал деб ҳисобланади.

– спортчининг доимий равишда пулсини текшириб боришимиз нафақат тикланиш жараёнида жуда муҳим балки юкламалар организмга таъсирини доимий равишда ўрганилиб борилади ва ушбу юкламалар тўғри тақсимланишига ёрдам беради.

Югуриш билан энди шуғулланишни бошлаган спортчилар дастлаб тиббий кўрикдан ўтишлари шарт. Улар учун қайси пулс зонаси фойдали эканлигини аниқлаш учун махсус тестлар ўтказилади. Машғулотларда пулс зонасини аниқлаш мақсадида велоэргометр ёрдамида ёки югуриш йўлагида махсус машқлар бажартирилиб ўрганилади.

2-жадвал

Тажриба бошида назорат (n = 24) ва тажриба (n = 24) гуруҳлари талаба спортчиларининг функционал тайёргарлик кўрсаткичлари солиштирма нисбатлари

ТБ	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи						
тест	$\bar{x}$	σ	V,%	$\bar{X}$	Σ	V, %	Абсолют	Нисбий, %	t	P
1	71,79	3,27	4,55	71,13	3,54	4,98	0,67	0,93	0,68	>0,5
2	123,93	4,44	3,58	122,83	4,89	3,98	1,10	0,89	0,82	>0,4
3	62,43	4,74	7,59	63,28	5,04	7,96	0,85	1,37	0,60	>0,5
4	48,52	4,15	8,55	49,47	4,44	8,97	0,95	1,96	0,77	>0,4
5	22,47	2,14	9,52	22,89	2,28	9,96	0,42	1,88	0,66	>0,5
6	4808,29	363,26	7,55	4891,75	389,94	7,97	83,46	1,74	0,77	>0,4
7	3738,29	245,93	6,58	3681,21	256,78	6,98	57,08	1,53	0,79	>0,4
8	1616,97	138,43	8,56	1635,83	146,84	8,98	18,86	1,17	0,46	>0,6
9	107,76	6,02	5,59	109,04	6,51	5,97	1,28	1,19	0,71	>0,4
								1,40		

Хулоса. Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик машғулот жараёнларини бошқариш мураккаб педагогик жараён ҳисобланиб, мураббийдан ҳар томонлама иқтидор талаб этади. Спортчиларнинг жорий ҳолати, оператив ҳолати, психологик ҳолати, техник ва тактик тайёргарлиги, ёшга доир хусусиятлари ва яна бир қанча омилларини инобатга олиш зарур.

Жорий ҳолат деб маълумот ва қулайлик мақсадида таъриф бериб ўтиш лозимки, бир ёки бир нечта машғулотни таъсиридаги ўзгариш (бу ҳолат баҳолаш, кейинги машғулотларнинг тузулиши ва йўналишини инобатга олиб уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради). Оператив ҳолат эса, алоҳида машқларнинг таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларнинг машғулот дастурини тузишда машқларнинг давом этиш вақти, характери ва шиддати уни бажариш, давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери ҳисобга олинади.

Адабиётлар:

1. Аванесов В. Восстоновление: влияние физических. средств восстоновления на спец. Работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренир. задание скорость. направленности / Виталий Аванесов // Легкая атлетика. - 2007. - N 11-12. - с 48-49.

2. Akbarov A., Sportda matemati statistik tahlil: darslik. – T.: Uzkitobsavdonashriyoti, 2022. – 265 b.

3. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники

бега и специальной работоспособности спринтеров. Автореферат диц ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арзуманов Геннадий Георгиевич; – М., 1982. – 25 с.
4. Akbarov A, “Sportda matematik tahlil usullari”, o‘quv qo‘llanma, UzDJTSU, 2020, 228 s.
5. Akbarov A. Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya qilish usullarini solishtirish, Fan-sportga, 2021, № 6, 62-64 b.
6. Alabin, V.G. Sprint / V.G.Alabin, T.N.Yushkevich. – Minsk, 1977. – 128 с.
7. Alimboyeva R.D., Sprinterlarni tayyorgarlik jarayonlarini individuallashtirish, Academic research in educational sciyencyes, vol. 2/Issuye 1/ 2021, 707-713 s.
8. Abdullayev M.J., Sport pedagogik mahoratni oshirish
9. Аракелян Е.Е. Совершенствование технтческого мастерства легкоатлетов различной квалификации: Сб. науч. тр. кат. теории и методики легкой атлетики, подготовлен. по итогам NIR за 1999 g. / Аракелян Е.Е., Мирзоев О.М.; RGAFK. - М., 2000. - 120 с.
10. Балахничев В.В. Отбори подготовки спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфиза / В.В. Балахничев, Е.Р. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. - н 4. – с. 11-15
11. Балахничев А.В. Система соревнование в многолетней подготовке бегунов -спринтеров: диц. .канд.пед. наук : 13.00.04 / Балахничев Александр Валентинович; RGUFK. – М., 2004. – 161с
12. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b
13. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / – T.: 2018. – 842 b
14. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.

Ж.С. НУРУЛЛАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ФУТБОЛ МУСОБАҚАЛАРИДА ДОПИНГГА ҚАРШИ КУРАШ ЧОРАЛАРИ

Аннотация

Данная статья предоставляет подробную информацию о проблемах, связанных с допингом в современном спорте, и мерах, принимаемых для борьбы с ним. Понятие допинга юридически определено на основе статьи 27 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и правил, установленных Всемирным антидопинговым агентством (WADA). В статье излагаются основные типы допинговых веществ, широко используемых в современном спорте, их медицинские и спортивные функции, а также антидопинговые усилия международных организаций, таких как FIFA, WADA, UEFA и различные национальные федерации. Кроме того, подробно рассматриваются превентивные, контрольные, правовые, организационные, технологические и инновационные меры в борьбе с допингом и приводятся примеры футболистов, у которых были обнаружены допинговые препараты. Подчеркивается значимость этих мер в поддержании справедливости и целостности спорта.

Ключевые слова: *допинг, антидопинг в спорте, Всемирное антидопинговое агентство (WADA), контроль допинга FIFA, антидопинговые программы UEFA, национальные футбольные федерации, законодательство Узбекистана в области спорта, стимуляторы и анаболические вещества, выявление допинга, спорт и технологический прогресс.*

Annotation

Ушбу мақола замонавий спортда допингга оид масалалар ва унга қарши кураш чоралари ҳақида батафсил маълумот беради. Допинг тушунчаси Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунининг 27-моддаси ва Жаҳон Антидопинг Агентлигининг (WADA) қоидаларига асосан ҳуқуқий жиҳатдан белгиланган. Мақолада замонавий спортда кенг қўлланиладиган допинг моддаларининг асосий турлари, уларнинг тиббий ва спорт функциялари, шунингдек, FIFA, WADA, UEFA ва турли миллий федерацияларнинг антидопинг фаолияти кўриб чиқилган. Бундан ташқари, антидопинг курашида олдини олиш, назорат қилиш, ҳуқуқий, ташкилий, технологик ва инновацион чоралари батафсил ёритилган ва допингга текширувдан ўтган футболчилар мисоллари келтирилган. Спортда адолат ва бутунлигини сақлаб қолишда ушбу чораларнинг аҳамияти таъкидланган.

Калит сўзлар: *допинг, спортда антидопинг, Жаҳон Антидопинг Агентлиги (WADA), FIFA допинг назорати, UEFA антидопинг дастурлари, миллий футбол федерациялари, Ўзбекистон спорт қонунчилиги, стимуляторлар ва анаболик моддалар, допинг аниқлаш, спорт ва технологик тараққиёт.*

This article provides detailed information on issues related to doping in modern sports and the measures taken to combat it. The concept of doping is legally defined based on Article 27 of the Republic of Uzbekistan’s Law “On Physical Culture and Sports” and the rules established by the World Anti-Doping Agency (WADA). The article outlines the primary types of doping substances commonly used in modern sports, their medical and sporting functions, and the anti-doping efforts of international organizations such as FIFA, WADA, UEFA, and various national federations. Additionally, it details the preventive, control, legal, organizational, technological, and innovative measures used in anti-doping efforts, and provides examples of football players who have tested positive for doping. The significance of these measures in maintaining fairness and integrity in sports is emphasized.

Key words: *doping, anti-doping in sports, World Anti-Doping Agency (WADA), FIFA doping control, UEFA anti-doping programs, national football federations, Uzbekistan sports legislation, stimulants and anabolic substances, doping detection, sports and technological advancement.*

Долзарблиги. Замонавий спортда допингга оид масалаларни ечиш энг муҳим қийинчиликлардан бирига айланган. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг 27-моддаси спортда допингга қарши курашга ва унинг олдини олишга бағишланган. Ушбу моддa допингни қуйидагича таърифлайди: “Спортда тақиқланган моддалар ва/ёки усуллар рўйхатига киритилган моддалар ва/ёки усулларни қўллаш ёки қўллашга уриниш антидопинг қоидаларини бузиш деб эътироф этилади”[1].

Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чораларининг долзарблиги бир неча сабабларга кўра катта аҳамиятга эга. Допинг футболнинг ҳалоллик ва адолат тамойилларига путур етказади. Допингга қарши курашиш барча спортчиларга тенг имконият яратади ва мусобақанинг асл руҳини сақлаб қолади. Спорт натижасини яхшиловчи дорилардан фойдаланиш спортчиларнинг соғлигига қисқа ва узоқ муддатда салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бу юрак-қон томир, гормонал ва психологик муаммоларга олиб келиши эҳтимоли юқори.

Допингга қарши чоралар FIFA, UEFA ва WADA (Жаҳон Антидопинг Агентлиги) каби халқаро ташкилотлар белгилаган қоидаларга мослашни таъминлайди. Қоидаларга риоя қилмаслик спортчилар, жамоалар ёки бутун мамлакат учун жазо чораларига олиб келиши мумкин. Допинг можаролари футбол ташкилотларининг обрўсига путур етказади ва мухлисларнинг ишончини пасайтиради. Допингга қарши самарали чоралар кўриш спортнинг ишончлилиги ва машҳурлигини сақлаб қолишга ёрдам




UZBEKISTAN













